

Die Affekt-Kette Praxis - Stichworte

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

14.03.2011 Copyright: Michaela Huber 1

Weshalb „ran an den Affekt“?

- Psychophysiologische Bestandteile des Traumaerlebens neigen dazu, am Bewusstsein vorbei getriggert zu werden.
- ANP (nach struktureller Dissoziationstheorie, siehe v.d.Hart et al, 2008) kommt nicht „heran“, denkt: „Ich stelle mich an“, „Da ist nichts“ oder „Ich bin krank“, entwickelt Erlernte Hilflosigkeit und eine Phobie vor dem Traumatischen.
- Affekt-EP ist und bleibt immer Trauma-nah.
- Ohne sichere Bindung kein Prozessieren.

14.03.2011 Copyright: Michaela Huber 2

Folie 3

Was kann dabei herauskommen?

- Achtsamkeit ist das Gegenteil von Dissoziation (Dan Siegel, 2007)
- Achtsamkeit = Neugier, Offenheit, liebevolles Akzeptieren, inneres und äußeres Gewährsein; Schaffen von neuen Kategorien des Gewährseins im Jetzt.
- Achtsamkeit = Emotionen positiv regulieren durch Annäherung statt Vermeidung.
- Affektive Erinnerungsqualitäten, die Symptome ausbilden, hindern daran, Ressourcen wahrzunehmen und einzusetzen.
- Sie zu prozessieren, hilft, von Dissoziation zu Achtsamkeit zu kommen.

14.03.2011

Copyright: Michaela Huber

3

Folie 4

Voraussetzungen

- Keine derzeitigen Traumatisierungen und existenziellen Krisen
- Tragfähige th. Beziehung
- Kl. ist strukturiert genug, um
 - a) Etwas Verletztes innerlich in Sicherheit zu bringen
 - b) Von selbst und auf Aufforderung zu reorientieren.

14.03.2011

Copyright: Michaela Huber

4

Folie 5

Anlass

- Hauptsymptom, das die Kl. nennt („Was sich wirklich so schnell wir möglich ändern muss“), macht ihr Erlernte Hilflosigkeit: Sie glaubt, nicht (mehr) selbst etwas zur Veränderung beitragen zu können.
- Veränderung liegt aber an ihr, d.h. sie könnte im Prinzip Entscheidendes zur Veränderung beitragen.
- Sie ist willens, sich mit der Entstehung ihrer Erlernen Hilflosigkeit/ihres Symptoms auseinander zu setzen.
- Sie kann sich auf Innenarbeit einlassen.

14.03.2011 Copyright: Michaela Huber 5

Folie 6

Darf es jetzt „weggehen“?

- Häufig hat das Hauptsymptom eine Aussage, die verstanden werden soll – es erzählt eine Geschichte, die verstanden werden will.
- Durch die Affekt-Kette wird ein „Thema“ deutlich, das mit dem HS angesprochen war.
- Diskussion auf der inneren Bühne: Darf sich das jetzt (noch mehr) ändern?
- Erst dann den nächsten Schritt tun.

14.03.2011 Copyright: Michaela Huber 6

Folie 7

Leitfragen

- Wieviel Prozent Ihres Symptoms ist „von heute“ verursacht (z.B. heutige Erkrankung/Situation), und wieviel Prozent ist „von früher“?
- Zuerst die Prozente von heute bearbeiten oder die von früher? Evtl. zunächst an der aktuellen Situation arbeiten.
- Wie sehr würde es Sie entlasten, wenn Sie einen Teil „von früher“ verstoffwechseln könnten, so dass Sie dieser nicht mehr heute belastet?
- Sind Sie bereit, dafür die Situationen in kontrollierter Form noch einmal kurz im Standbild anzuschauen, die „früher“ waren, und Sie zunächst in Distanz zu bringen und abzuspeichern, um sie dann ggf. weiter zu bearbeiten?
- Informed consent!

14.03.2011 Copyright: Michaela Huber 7

Folie 8

Ressourcen-Installation. Beispiel: Inneres hilfreiches Team

- Welche Fähigkeit/Eigenschaft bräuchte sie, um ihr Symptom doch noch zu verändern? =
- Wo konnte sie das schon einmal ansatzweise? = 1. Mitglied des inneren hilfreichen Teams =
- Kannte sie einmal eine reale Person (nicht Eltern), die das konnte? = 2. Mitglied
- Gestalt aus Film, Funk, Fernsehen, Cartoon, Imagination...? = 3. Mitglied
- Tier...? = 4. Mitglied
- Sie selbst als weise alte Dame, die das längst kann? = 5. Mitglied
- Noch eine Gestalt...? = Ggf. 6. Mitglied
- Jede dieser Figuren, die sie „um sich stellen“ kann, könnte ihr einen unterstützenden Satz sagen.

14.03.2011 Copyright: Michaela Huber 8

Fokussieren des Affekts und Etablieren des Screens

- Wie genau zeigt sich ihr Symptom körperlich, im Gefühl und ggf. Gedanken/Bewertung?
- Sie soll das Gefühl nur „in die Hand nehmen“ (Stein oder Holzku­gel), nicht hinein gehen.
- Dicker Faden auf den Boden legen und Steine/Holzku­geln dazu: Sie werden kinästhetisch das Gesagte unterstützen.
- „Schöne Perlen/Steine“ werden symbolisieren, was sie jeweils aus den belastenden Situationen schon gelernt hat.
- Demnächst die letzte Szene, wo es diesen Affekt gab, auf einen Video-Bildschirm („Flachbildschirm an der gegenüberliegenden Wand“, Rand wahrnehmen!)
- „Speichermedium“ imaginär (DVD-Recorder) und ggf. im Fernbedienung...

14.03.2011 Copyright: Michaela Huber 9

1. Durchgang: Vom letzten Mal bis vor das erste Mal – nur die Bilder!

- Screen: Wann tauchte der Affekt das letzte Mal auf? Es reicht ein Standbild. Können Sie sich von außen sehen? Für jeden Moment eine Kugel auf die „Lebenslinie“ legen.
- Haben Sie etwas Positives daraus gelernt? „Schönen“ Stein oder Muschel oder Perle daneben legen.
- Wann tauchte genau dieser Affekt davor schon einmal auf, und davor, und davor, und davor... (Es reichen Stichwörter/Standbilder); jeweils Stein und wenn's geht, gutes Symbol neben die „Lebenslinie“ legen.
- Wann war es „vor dem 1. Mal“? Gutes Bild finden.
- Falls es „immer schon“ war (auch im Mutterleib): „Eizelle – Samenzelle: Wer hatte es? Dann
- „Film“ beim Bild davor ausblenden und in ein imaginäres Containment bis zum nächsten Mal.

14.03.2011 Copyright: Michaela Huber 10

Hinweise zur Exploration

- Das Unbewusste (das Symptom, die anderen Anteile etc.) bitten, mitzuhelfen.
- Muss etwas vorher/währenddessen in Sicherheit gebracht werden? Man kann jederzeit unterbrechen!
- Jeweilige Szene („Da war es“) nur kurz skizzieren, „Standbild“!, evtl. auch Nicken, wenn Worte nicht gehen. Affekt in die „Kugel“ tun! Wenn möglich, positiv Gelerntes daneben legen (schöne Perle etc.)
- Nicht hineingehen, sondern nur von (weit) außen beobachten! Dann weiter gehen, Th. hilft, sich von der Szene „loszueisen“ („und davor, wo war dieses Gefühl und Körpergefühl noch in Ihrem Leben?“)
- Szenen buchstäblich wie „Kugeln und Perlen an einer Schnur“ aufreihen.
- Am besten zwei Punkte fixieren: Vor dem ersten Mal (als das Symptom noch nicht da war) und nach dem letzten Mal. Das sind die beiden Enden der Kette.
- Die Kette (Lebenslinie, Seil oder Wollfaden) buchstäblich am Ende in ein sicheres Behältnis legen (vorher evtl. Skizze oder Foto davon machen).
- Möglichst immer positive Punkte markieren und würdigen (Ressourcen-Situationen: Was ich daraus gelernt habe).

14.03.2011

Copyright: Michaela Huber

11

Gute Möglichkeit: Intergenerationelle Traumatisierungs-Themen herausarbeiten

- Vor den Punkt auf der Kette, der die Geburt (oder das Kleine im Mutterleib oder gar das erste Zellklümpchen) markiert:
- Hatte die Mutter/der Vater/Großvater/Großmutter etc. das Thema/Problem/den Affekt auch?
- Es hilft, per Screen ein Foto dieser Menschen (Familienalbum) zu visualisieren, als Kl. noch gar nicht geboren war: Hatte der/die das auch schon?
- Holzkugel oder Steine dafür hinlegen, vor den Beginn ihrer eigenen Lebens-Kette.
- Habe ich auch etwas Positives von diesen Menschen gehabt? Ressourcen-Symbole hinlegen (Perlen...)
- Frage: Als es Sie dann gab, hatte Ihr Vater/ihre Mutter etc. das Problem/Affekt auch noch und/oder hat er/sie es an sie weitergegeben?

14.03.2011

Copyright: Michaela Huber

12

Zwischengang (fakultativ):
Innere Rettungsaktion

- Nächste Sitzung: Gut geschlafen? Geträumt? (Falls Symptomverbesserung: erst einmal so lassen oder weitermachen?)
- Falls es starke Affekte/Erkenntnisse beim 1. Anschauen gab: Sollten Sie einen Teil oder mehrere von Ihnen, die sozusagen noch „in der Situation von damals stecken“ herausholen?
- Anteil benennen (kann auch die Erwachsene sein), die von heute aus dorthin „fährt“, und nach Vorbereitung den Anteil aus der Situation damals in die Gegenwart holt.
- Vorher klären: Wohin soll dieser Anteil gebracht werden, um sich zu erholen?
- Empathie mit der eigenen Person sichern!

14.03.2011 Copyright: Michaela Huber 13

2. Durchgang: Jetzt „von vorn nach hinten“ anerkennen, was war

- Fragen, was in der Zwischenzeit war, Symptomerleichterung? Liebevollerer Umgang mit sich und den (früheren) eigenen Anteilen/ Situationen? Nur dann wie u.a. weitermachen.
- Film einlegen, Bild davor. Parallel dazu: „Lebenslinie“ mit den Kugeln wieder hinlegen, die erste Kugel in die Hand nehmen.
- Wenige Sekunden jeweils Situation für Situation kurz einstellen (Kugel in die Hand), anerkennen: Damals habe ich mich so gefühlt, dann loslassen.
- Von der ersten bis nach der letzten Situation.
- Film ausblenden, Affekt auch körperlich ausleiten (ausatmen, austreichen, in den Boden stampfen, etc.)
- Wieviel Prozent des Affekts „von früher“ war das?
- Was macht es, dass es evtl. nicht alles „von früher“ war? (Oft hängen noch andere Themen daran.)
- Bedanken und Erfolge feiern!

14.03.2011 Copyright: Michaela Huber 14

Was bringt es?

- Erlernte Hilflosigkeit verändert.
- Motivation für neues Lernen.
- Am Hauptsymptom gearbeitet, das der Kl. wirklich am Herzen liegt.
- Empathie für die eigene Person/das frühere Leid. Bessere innere Kooperation.
- Loslassen der Affekte, die noch am Gegenwärtigen „mit dranhängen“.
- Energie wird freigesetzt für Veränderung der aktuellen Lebenssituation.
- Resilienz verbessert.
- Alle Schritte können mit EMDR und anderen Prozess-Techniken begleitet und ergänzt werden.
- Technik lässt sich in (Trauma)Psychotherapie gut einbetten.

14.03.2011

Copyright: Michaela Huber

15